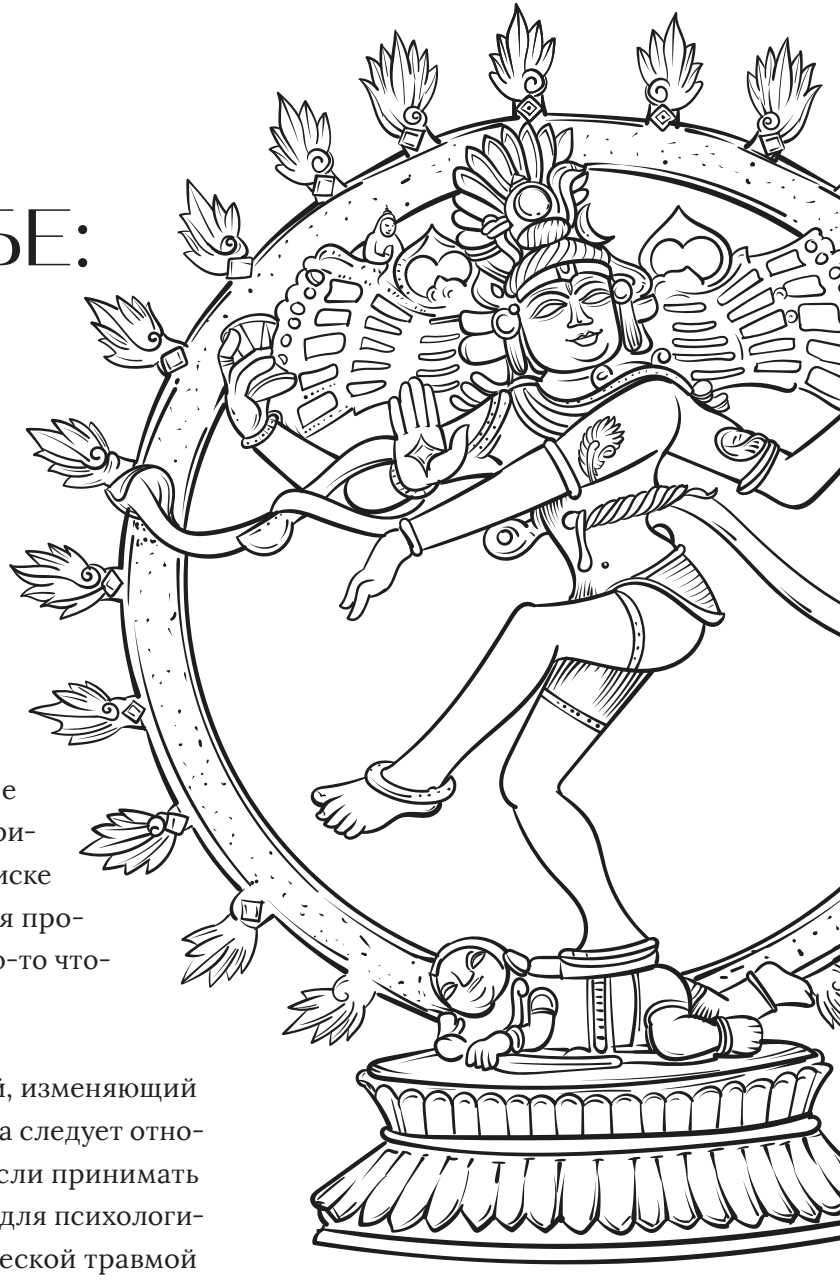
К БОЖЕСТВЕННОМУ В СЕБЕ: МИСТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ЧЕРЕЗ ПСИХОДЕЛИКИ

Руководство для путешественников и проводников



Предисловие от издателя

Мир стоит на пороге психоделической революции: одной из важнейших задач администрации президента Байдена является легализация психоделиков в США. Скорее всего, до конца 2023 года психотерапия с помощью психоделиков (в первую очередь МДМА (“*экстази*”)) станет легально доступна в США и Израиле, и вскоре после этого в отдельных странах Европейского Союза. К сожалению, на пространстве бывшего СССР этот, столь необходимый для успешного лечения психической травмы подход еще долго может оставаться под запретом.

Несмотря на ограничения, все больше людей самостоятельно принимают психоделики: кто-то в поиске исцеления, кто-то для улучшения продуктивности и креативности, а кто-то чтобы просто развлечься.

Любой психоделик – это мощный, изменяющий сознание препарат, и к нему всегда следует относиться с уважением. Особенно, если принимать его в большой дозе, необходимой для психологической помощи, работы с психической травмой или для получения глубоких инсайтов о мире и о себе.

1 https://en.wikipedia.org/wiki/Marsh_Chapel_Experiment

Еще с шестидесятых годов прошлого века ученым известно, что психоделики способствуют достижению «мистического опыта» (см. эксперимент Великой Пятницы[1]). Более того, в клинических исследованиях такие «пиковые переживания» связаны с исцелением от депрессии, зависимостей, фобий и других тяжелых состояний.

Это руководство сделано для того, чтобы помочь тем, кто решил принимать психоделики, получить ценный и целительный опыт. Оно представляет собой переведенное, отредактированное и дополненное «Руководство для путешественников и проводников от Гильдии проводников», приведенное в книге The Psychedelic Explorer's Guide: Safe, Therapeutic, and Sacred Journeys Джеймса Фадимана.

Почему было создано это руководство

В исследовании с участием примерно ста человек, которые принимали психоделик в формате, предлагаемом в данной брошюре, 78% сказали, что это было одним из важнейших переживаний в их жизни. Так чувствовали и те, кто попробовали психоделики первый раз, и те, кто многократно принимали их до этого.

В этом руководстве мы рассказываем о важности присутствия опытного проводника, достаточного количества препарата и комфортной, поддерживающей обстановки.

Многие люди хотят использовать психоделики, чтобы получить духовный, мистический (или «*энтеогенный*») опыт, но не знают как этому поспособствовать и как оставаться открытым ко всему, что происходит, когда сознание существенно изменяется.

К сожалению, лишь малая часть тех, кто готов сопровождать людей в таких путешествиях, были сами кем-то обучены. На этих страницах мы приводим полезные и опробованные рекомендации как для путешественников, так и для проводников.

Это пособие объединяет инсайты многих психоделических проводников, которые тайно работали на протяжении нескольких десятков лет и помогали людям получать сакральный энтеогенный опыт, заботясь о том, чтобы он был максимально безопасным и комфортным.

Наша цель – помочь вам в духовном развитии и уменьшить вероятность негативных опытов.

Получить ценные, положительные изменения в своей жизни можно и принимая психоделики самостоятельно. Присутствие проводника, однако, делает сессию более безопасной и способствует

достижению, запоминанию и интеграции расширенных состояний сознания.

То, что проводник – важный, влияющий на опыт фактор, отличает психоделики от других препаратов. Разница между ними не только в расширении сознания и изменении восприятия, но и в том, что сопровождение способно положительно влиять на направление, содержание и общее качество переживаний[2].

На природу и ценность психоделического опыта влияют 6 основных факторов. Именно о них и нужно позаботиться, создавая среду для сессии:

1. настрой (*set*);
2. обстановка (*setting*);
3. препарат и доза;
4. проводник/сопровождающий;
5. сессия;
6. ситуация.

О терминах в этом руководстве

ПСИХОДЕЛИК: общее название спектра естественных и синтезированных препаратов, изменяющих сознание. Они включают в себя ЛСД, псилоцибиновые грибы и псилоцибин, мескалин (и мескалин-содержащие кактусы), аяуаску и многие другие препараты растительного, животного или лабораторного происхождения.

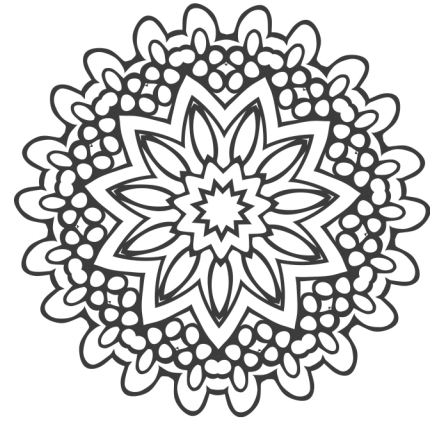
Это руководство фокусируется на ЛСД и псилоцибине – широко доступных и наиболее исследованных мощнейших психоделиках. Ознакомьтесь с разделами «Доза» и «Выбор психоделика» для получения подробной информации о препаратах.

ЭНТЕОГЕН: любой психоделик, использующийся специально для получения мистического опыта. Происходит от греческого *en-theo-gen* «то, что вызывает познание или переживание божественного внутри самого себя».

ПУТЕШЕСТВЕННИК: человек, принимающий психоделик.

ПРОВОДНИК: человек со значительным личным опытом и пониманием измененных состояний сознания, получаемых с использованием и без использования психоделиков. Проводник помогает другим получить максимально положительный энтеогенный опыт и оказывает поддержку в сложные моменты. В этом руководстве мы предполагаем, что проводник не принимает психоделики и другие изменяющие сознание препараты до или во время сессии.

СОПРОВОЖДАЮЩИЙ: «проводник» и «сопровождающий» часто используются взаимозаменяемо. В этом руководстве сопровождающий – это человек, возможно, близкий друг или партнер,



2 Настрой и обстановка долгое время игнорировались в медицинских исследованиях, но растущий объем литературы, например, по эффектам плацебо обращает внимание на тот очевидный факт, что большая часть наших реакций на любой стимул зависит от фактического контекста и того, как мы его воспринимаем.

который заботится о путешественнике после сессии и во время возвращения к обычной жизни.

Путешественник, проводник и сопровождающий могут быть любого пола. Мы используем формы мужского рода для этих слов только для упрощения чтения.

НАСТРОЙ: подготовка и ожидания путешественника и проводника.

ОБСТАНОВКА: пространство, физическое окружение и его атмосфера.

ПРЕПАРАТ: психоделик, используемый для путешествия.

СЕССИЯ: время путешествия, 6-12 часов.

СИТУАЦИЯ: как будет осуществляться интеграция опыта; какие отношения и поддержка доступны после сессии (терапевт, дом, работа, друзья).

Подготовка к сессии с сопровождением

После принятия решения о проведении совместной сессии, путешественнику и проводнику будет полезно перечитать рекомендации из этого руководства. Обращаясь к частям, которые кажутся важными каждому из вас, вы сможете лучше согласовать свои намерения и улучшить взаимопонимание.

Зачем нужен проводник?

Для большинства людей основное чувство во время путешествия – это не открытие чего-то нового и чуждого, а ощущение возвращения домой: воспоминание и объединение с тем, что и так было спящим в сознании.

Несмотря на крайне личную природу переживания, невозможно переоценить важность проводника. Во время расширения сознания и пробуждения к себе бесценно находиться рядом с человеком, который поддерживает вас, и кому вы доверяете. Проводники знакомы с обстановкой, чувствуют, где вы находитесь, и смогут дать совет или предостеречь тогда, когда это нужно.

Эта брошюра не о «наркотическом опыте», а о том, как лучше всего открыться своим внутренним мирам и интегрировать богатое разнообразие переживаний, вызываемых препаратами.

По словам одного проводника, психоделики усиливают состояния сознания, которые достигаются интенсивной практикой и работой с вниманием в таких направлениях, как, например, йога и медитация.

Такое универсальное состояние сознания часто переживается как объединение своей личности с бесконечным течением энергии и понимания.

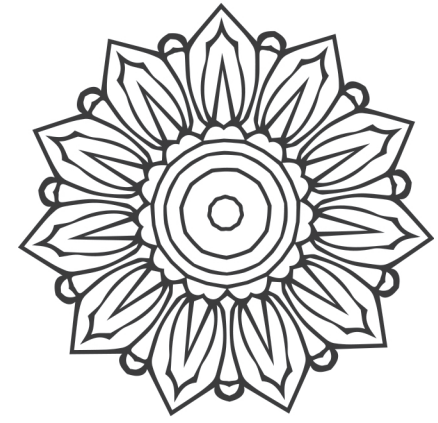
Олдос Хаксли, автор и философ, писавший о своих психоделических опытах, говорит о «повышенной значимости вещей». Под действием психоделика те объекты, которые он видел бесконечное количество раз, но редко замечал, теперь представлялись ему, как увиденные впервые.

Препараты позволили ему осознать бесчисленные связи, соединяя обычные предметы с океаном идей, воспоминаний, чувств и отношений. Хаксли также описал насыщенные видения и древние архетипы, которые, как он почувствовал, находились в его психике, но оставались незамеченными.

Проанализировав большое количество мистических опытов, Уильям Джеймс пришел к следующему заключению, верному для энтеогенного переживания:

«Один вывод был словно вложен в меня в тот момент, и ощущение его верности не пошатнулось до сих пор. Наше обычное сознание бодрствования, или рациональное сознание, как мы его называем, – это лишь одно, специализированное состояние сознания.

Везде вокруг него, отделенный тончайшей пленкой, лежит потенциал совершенно других состояний сознания. Мы можем прожить жизнь, не подозревая об их наличии, но стоит возникнуть необходимому стимулу, и иные типы сознания становятся доступными в своей полноте и, вероятно, имеют какое-то поле применения и приложения. Никакое представление о вселенной во всем ее многообразии не может быть законченным, если оно оставляет без внимания эти иные формы сознания»[3].



Это мнение дополняет первооткрыватель ЛСД Альберт Хофманн:

«Первый спланированный опыт ЛСД был настолько волнующим и тревожным из-за того, что та повседневная реальность и эго, переживающее ее, которые я считал единственными, растворились. И незнакомое эго испытало иную, незнакомую реальность»[4].

3 William James, The Varieties of Religious Experiences, 1902.

4 Albert Hofmann. LSD: My Problem Child, MAPS, Sarasota, Florida, 2005.

Первый опыт

Обычно человек ожидает, что его первый сексуальный опыт пройдет с любовью и удовольствием. Однако, для многих людей эта инициация может быть некомфортной, неловкой и даже травматичной. К сожалению, самостоятельный прием психоделиков тоже может быть неприятным и иметь

долговременные негативные последствия. Хорошая структура сессии увеличивает вероятность того, что психоделический опыт будет важным, здоровым и обогащающим жизнь.

ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ, ЧТОБЫ СОПРОВОЖДАТЬ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Настрой. Подготовка к сессии, советы для путешественника

Если возможно, отнеситесь к путешествию как к трехдневному процессу. В идеале, в первый день накануне сессии будьте спокойны и никуда не торопитесь. Выделите время для рефлексии, часть дня проведите на природе. Второй день полностью отведите на сессию. На третий день постарайтесь как можно больше времени посвятить осмыслению и интеграции вашего опыта и старайтесь записывать ваши открытия и инсайты.

До сессии полезно прояснить ваши личные представления о психоделическом опыте, священных растениях и об энтеогенах в целом. Кроме того, подумайте о своем отношении к мистическому опыту, космическому сознанию и другим явлениям, с которыми вы предположительно можете встретиться. Поделитесь своими ожиданиями, переживаниями и надеждами с проводниками или проводником: это поможет вам быть на одной волне во время сессии.

Предварительное обсуждение возможных опытов позволяет сессии идти более плавно. Неважно, какой вы путешественник – опытный или новичок, каждый раз могут возникать абсолютно новые для вас переживания. Они могут включать:

- меняющиеся геометрические формы и цвета (обычно в начале сессии);
- нахождение в другом теле любого пола;
- превращение в животное, растение или микроорганизм;
- переживание собственного рождения.

По ходу сессии нередки встречи с сущностями, или присутствие «духов», как называют их некоторые путешественники. В большинстве случаев такие встречи оказываются позитивными. Но, если вы испугаетесь или почувствуете беспокойство, скажите об этом вашему проводнику.

Чтобы происходящее с вами во время психоделического путешествия было максимально понятным, запишите заранее вещи, которые вы надеетесь узнать, испытать, понять или разрешить.

Записанное должно быть доступно и вам, и вашему проводнику во время сессии и после нее. Опытные проводники замечали, что заранее поставленные вопросы часто помогают путешественнику направлять свое путешествие.

Записи можно использовать для направленного исследования специфических психологических, духовных или социальных вопросов. В то же время следует оставаться открытым любым возникающим опытам.

Кроме вопросов, некоторым людям полезно уточнить и цели путешествия.

Ваши цели могут быть духовными (получить прямой опыт взаимодействия с вашей или чужой духовной традицией, преодолеть предыдущие убеждения или убеждения как таковые). Возможно вы хотели бы получить опыт объединения (единства), в котором нет разделения между вашей идентичностью и всем остальным.

Ваши цели могут быть социальными – улучшение отношений с партнером, детьми, братьями и сестрами, родителями, коллегами, а также светскими или духовными организациями.

Ваши цели могут быть психологическими – разобраться в своих невротических паттернах, травмах, фобиях или непрожитых чувствах гнева или горя. Если вы намерены работать в этой области, одного этого руководства может быть недостаточно. В таком случае, помимо дополнительной психологической подготовки лучше всего работать с проводником-психотерапевтом. Если такой возможности нет, следует заранее найти квалифицированного терапевта и построить отношения с ним так, чтобы он смог поддержать вас в процессе интеграции после путешествия.

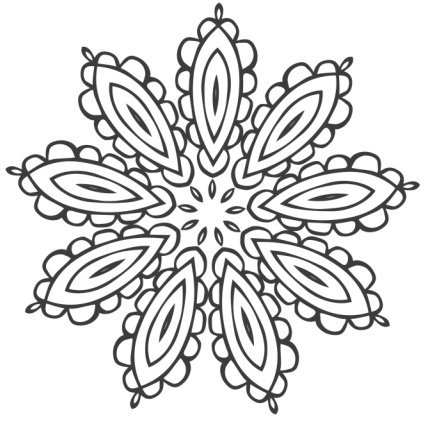
ПРИМЕЧАНИЕ.
Поскольку во многих случаях сессию ведет один человек, это руководство написано так, будто проводник только один. В идеальной ситуации проводников два – мужчина и женщина.

Иногда во время сессии путешественник может предпочитать поддержку человека того или иного пола. К тому же работа в паре упрощает задачу проводников и позволяет им делать короткие перерывы во время сессии.

Присутствие как мужской, так и женской энергий – оптимальное решение.

Советы для проводников

Сопровождение в психоделическом путешествии – священная работа. Ваше присутствие нужно чтобы сделать сессию максимально полезной и безопасной, чтобы увеличить вероятность достижения путешественником трансперсонального или трансцендентного состояния сознания, и свести трудности к минимуму. Важно оправдать оказанное вам доверие.



Чтобы быть хорошим проводником, не обязательно много знать. Важнейшими качествами для работы являются эмпатия и интуиция. Однако, в дополнение к этим качествам, полезно иметь базовые знания в определенных областях: диапазон возможных эффектов психоделиков, основные принципы различных духовных традиций, а также понимание того, как и когда лучше делиться с путешественником различными идеями и концепциями.

Ваши предложения в нужный момент могут помочь путешественнику сделать важное открытие или запомнить ключевую информацию.

Диапазон эффектов:
Любой психоделический опыт может включать в себя широкий спектр впечатлений, реакций, видений и внутренних драм, от восторженных до пугающих. Иногда вам может понадобиться заверить путешественника в том, что любое переживание, даже неприятное и тревожное, является нормальным и рано или поздно оно пройдет.

В других случаях может понадобиться помочь человеку справиться с симптомами физического недомогания. Очень редко может потребоваться также помощь извне. Существует множество ложной информации о психоделиках. Поэтому во время подготовки к любому путешествию необходимо развеять неверные представления об их воздействии. Легкодоступную правдивую информацию можно получить, посмотрев сериал «Трансформация ума[5]». А о городских легендах о психоделиках можно прочитать[6] в Википедии.

Духовные традиции:
Иногда в путешествии могут присутствовать сюжеты и персонажи из разных религий, а также известные по мировым духовным традициям состояния сознания (к примеру *самадхи*).

Чтобы встречи с существами меньше беспокоили путешественника, будьте готовы поддерживать и уважать любой возникающий опыт. Символы и описания «высших» состояний сознания разные для каждой традиции, и маловероятно, что вы знаете абсолютно все.

На высшем уровне все религиозные традиции, возможно, отражают одну, универсальную истину, но каждый человек может воспринимать ее по-своему.

Например, приближение к Богу в разных учениях видится по-разному: как желание осознавать Бога и при этом оставаться отделенным; как стремление любить Бога и взаимодействовать с ним, но не терять при этом свою индивидуальность; или как растворение и слияние с Богом.

5 https://www.netflix.com/ua-ru/title/80229847

6 https://en.wikipedia.org/wiki/Urban_legends_about_drugs

Поддерживайте намерения путешественника относительно его духовного или религиозного опыта, но оставайтесь открытыми тому, что происходит в путешествии.

Работа со страхом:
Если у путешественника нет большого опыта измененных состояний сознания, он может испугаться, когда привычная реальность и идентичность начнут растворяться. Проводник может уменьшить этот страх, подготовив путешественника к тому, что такое может произойти.

Страх может быть естественной реакцией путешественника на столкновение с запутанным клубком воспоминаний, желаний, неуверенности и других неразрешенных проблем.

Успокойте его, объясните, что это нормальное чувство, и оно пройдет. Ваши заверения помогут человеку легче справиться со страхом.

Когда человеку страшно, можно мягко прикоснуться к нему рукой и предложить сделать глубокий вдох. Обращайте внимание на любые изменения глубины или характера дыхания. Поверхностное или тяжелое дыхание говорит о сопротивлении, а глубокое и медленное дыхание обычно возникает при растворении барьера.

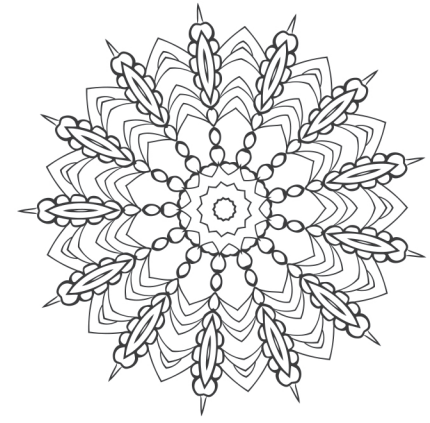
Советовать дышать лучше в форме напоминания («Дыхание»), а не указания («Дыши»). В измененном состоянии сознания путешественнику может быть проще без директив.

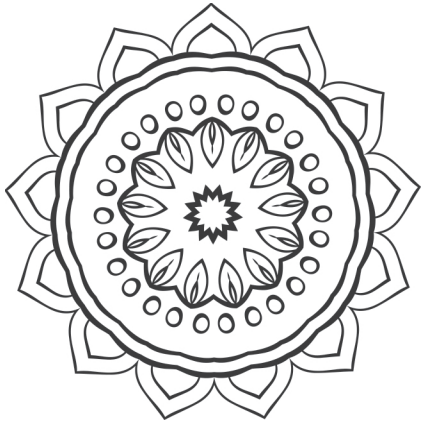
Будьте уравновешенным: чем более вы сфокусированы, тем более эффективным проводником вы будете. Чем больше вы знаете о себе и о том, кого ведете, тем больше вероятность оставаться сосредоточенным и спокойным на протяжении всей сессии.

Путешественнику будет легче переходить из одного состояния сознания в другое, когда вы сами спокойны.

Проанализировав сотни сессий в различных условиях, Тимоти Лири и Ричард Алперт (Рам Дасс) пришли к выводу, что в большинстве случаев путешественник испытывает беспокойство тогда, когда проводник взволнован, не уверен или расстроен.

Словарь:
Для глубокого энтеогенного путешествия не нужно знакомство с духовными идеями и специальной терминологией.





Недостаточный словарный запас, однако, может затруднять запоминание основных событий и идей.

Поэтому во время сессии проводнику полезно подтверждать то, что путешественник видит и чувствует, перефразируя его или обобщая его опыт простым языком.

Это повышает у путешественника чувство уверенности в себе. Ваши заверения или разъяснения могут помочь человеку лучше понять свой собственный опыт как во время сессии, так и в течение нескольких недель после нее.

Хорошей реакцией на любое переживание путешественника во время сессии является мягкое приглашение пойти дальше, сказав: «Все хорошо. Хочешь узнать больше?». Когда путешественник чувствует себя в безопасности, ему легче достичь расширенного состояния сознания, а также запомнить и интегрировать полученный опыт.

Общие проблемы проводников

НАМЕРЕНИЯ:

Пересмотрите свои ожидания и опасения в отношении человека и себя самого до начала сессии. Откажитесь от намерений получить конкретный результат. Ваша задача – «удерживать пространство» для путешественника, а не ставить цели.

ЛИЧНОСТЬ:

Если путешественник – ваш сексуальный партнер, хорошо подумайте, прежде чем соглашаться его вести. Если в ваших отношениях есть проблемы, то пусть проводником выступит кто-то другой.

Если у вас или у путешественника возникают сексуальные чувства (а они часто возникают), ничего страшного, но **не допускайте действий сексуального характера**, даже если вас об этом попросят.

В энтеогенной обстановке сексуальные действия ограничивают опыт путешественника и могут сбивать с толку[7].

> *Не забывайте, что находящийся под воздействием психоделика человек (даже если он ваш партнер) не способен на осознанное согласие. Не допускать действий сексуального характера – **ваша** ответственность как проводника.*

СОЦИАЛЬНЫЕ:

Будьте осторожны со своими суждениями о личных отношениях путешественника. Важно не предлагать рассмотреть какие-либо конкретные отношения во время сессии, за исключением тех

7 Проводник вспомнил сессию, на которой женщина лет сорока в течение дня испытала более 50 оргазмов. Она не стала обсуждать данный опыт со своим проводником, но шесть месяцев спустя психологическая оценка ее состояния значительно выросла.

случаев, когда это оговорено заранее. Ваше одобрение или неодобрение каких-либо отношений или аспектов отношений путешественника может легко нарушить процесс его собственных открытий.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ:

Приятно если человек, которого вы ведете, будет согласен с вами в некоторых вопросах, особенно в духовных. Хотеть этого естественно (в конце концов, вы человек), но, когда вы высказываете свое мнение во время сессии, это отвлекает. Если чувствуете, что ваша собственная точка зрения может помешать вашей беспристрастности, обсудите это заранее.

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ:

Во время энтеогенных сессий путешественники часто переживают опыты, лежащие за пределами своего эго, и могут вследствие этого значительно измениться.

Имейте в виду, что существует бесконечное количество способов найти «божественное», а также бесчисленное множество способов описать это открытие. Ничего не навязывайте: пусть путешественник останется со своим собственным осознанием.

Поощряйте его просто быть с опытом, оставляя обсуждение на период после сессии. Не стоит в моменте пытаться понять происходящее в путешествии.

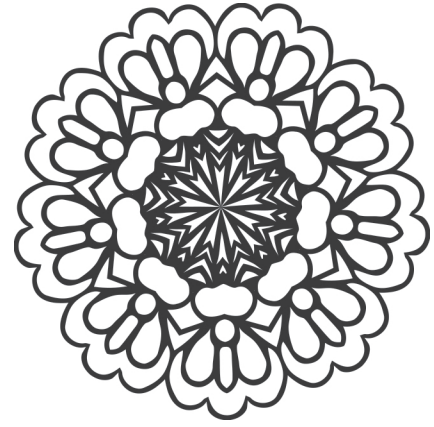
Когда следует отменить или отложить сессию:

Если в какой-то момент и по любой причине у вас возникает чувство, что время выбрано неправильно, что человек плохо подготовлен, не сделал то, что, по вашему мнению, было необходимо, или что вы не являетесь подходящим для него проводником, тогда будьте готовы отложить или отменить сессию.

Прежде всего убедитесь, что вы доверяете друг другу. Будьте внимательны и осторожны. Если у вас нет психотерапевтической подготовки, связанной с измененными состояниями сознания, **лучше отказаться от роли проводника**, когда, к примеру, при подготовке к сессии путешественник сообщил, что хочет глубоко погрузиться в страдания, тьму или природу зла.

Люди, которые начинают путешествие с такими намерениями, часто застревают в темных углах собственной психики и могут навредить себе. Если вы не уверены, что можете справиться с возможными проблемами, вам не следует вести такую сессию.

Вместо этого предложите человеку поработать с психотерапевтом.



Несмотря на то, что и крайне «негативный» психоделический опыт может быть полезным и ценным, вхождение в эту область в сопровождении неопытного проводника может быть опасным[8].

Обстановка

В ПОМЕЩЕНИИ:

Все, что необходимо для безопасного путешествия, – это уютная комната с диваном или кроватью, на которой может лежать путешественник, удобное кресло для проводника и доступ в туалет.

Неплохо иметь под рукой мягкие подушки и одеяла. В комнате также должна быть какая-нибудь музыкальная система. Лучше всего, если помещение будет изолировано от посторонних звуков.

Телефоны должны быть отключены или переведены в беззвучный режим.

Ваша цель – создать простую обстановку, поддерживающую внутреннюю тишину. Если у вас есть сомнения в том, что комната достаточно простая, упростите ее еще.

МУЗЫКА:

В большинстве культур, использующих растения и грибы для исцеления, гадания или духовного роста, музыка используется для облегчения перехода с одного уровня осознания на другой и для повышения чувства безопасности за счет невербальной поддержки процесса.

Во время сессии музыка превращается в многослойное звуковое полотно и часто вызывает сильные эмоции. Большинству людей кажется, что музыка исходит из их собственного тела. Она воспринимается не только как звук, а может вызывать ощущения цвета, формы, текстуры, запаха или вкуса.

Для воспроизведения музыки лучше всего использовать колонку, но и наушники могут быть подходящим вариантом. С колонкой, однако, и вы, и путешественник будете слышать музыку, и при этом у вас будет возможность свободно перемещаться. Обсудите выбор музыки заранее; ее может выбирать как проводник, так и путешественник.

> *С психоделиками и без, во всем мире в духовных традициях используют игру на барабанах, танцы и пение. Музыка – это неоценимый инструмент, который помогает людям выходить за рамки обычного восприятия. Музыка поддерживает и подсказывает, так что выбирайте ее с умом.*

8 «Тем не менее, есть мощные позитивные сессии, которые влекут за собой смелое движение в личном страдании и через личное страдание к трансцендентности. Чрезвычайно важно, чтобы путешественник принимал все, что появляется в поле его сознания, как потенциальный дар, даже если изначально это кажется темным или угрожающим». B.R. (проводник).

Если музыка во время сессии покажется неподходящей, у путешественника должна быть возможность подать сигнал или сказать: «Пожалуйста, смените музыку». В такой ситуации не переключайте музыку сразу же, подождите еще несколько минут. Убедитесь, что просьба уместна, а не является реакцией на возникающие чувства или просто попыткой сохранить контроль над ситуацией.

Во время подготовки к сессии объясните, как вы будете управлять музыкальным сопровождением. В глубоких состояниях сознания путешественник может даже не слышать звуки. Однако, даже в этом случае музыка поддерживает и страхует, как сетка для воздушной гимнастики.

Подготовьте плейлист или плейлисты длиной не менее шести (или восьми, в случае ЛСД) часов, чтобы иметь возможность выбирать или изменять варианты по мере необходимости.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

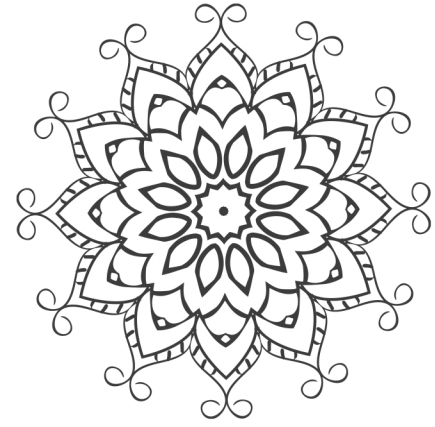
Когда психоделик только начинает действовать, можно включить музыку по выбору человека. У многих проводников есть собственная коллекция музыки с предыдущих сессий, и можно использовать ее. В любом случае ставьте музыку, которую вы согласовали с путешественником, или выбирайте музыкальное сопровождение на свой вкус, если вы убедились в доверии путешественника к вашему выбору.

Для большинства людей подходит классическая музыка, даже если они ее не выбирают, например, «Таинственная гора» Ованеса, «Реквием» Фора, григорианские песнопения, сольное фортепиано, фортепиано с одним или двумя другими инструментами, флейта без аккомпанемента, раги и записи туземных барабанов.

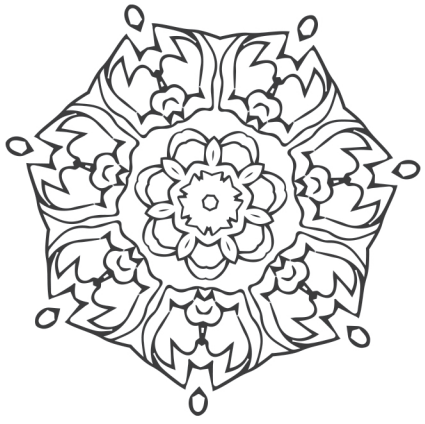
После первого часа сессии не должна воспроизводиться музыка с внятно различимыми словами, они могут отвлекать. Вообще, музыка, которую можно считать эмоционально ведущей или манипулятивной, потенциально проблематична[9]. Во второй половине сессии подойдут практически любые композиции. Но в самые напряженные ранние часы выбор музыки очень важен.

Если потребуется, ближе к концу сессии включите любую музыку по желанию путешественника, в том числе и композиции со словами.

Прослушивание музыки с закрытыми глазами увеличивает ее значимость и потенциальное воздействие. Дополнительно помочь внутреннему переживанию могут очки для сна, повязка, подушка для глаз, отрезок ткани или шарф.



9 У каждого проводника также есть свои фавориты, как ясно из следующего примечания. «Лучшим {чем было указано в разделе руководства} из лучших кажется Реквием Брамса, Адажио для струнных Барбера, Третья симфония Горецкого, медленная часть Концерта для скрипки с оркестром Брамса и т. д. Задача каждого проводника – различать «очень хорошо» и «отлично».



В приложении в конце руководства вы найдете ссылки на плейлисты и альбомы, созданные специально для психоделических сессий и получения энтеогенного опыта.

БЛАГОВОНИЯ:

Благовония веками были частью многих энтеогенных ритуалов и могут служить еще одним способом ориентирования и сопровождения путешественника.

СЕССИИ В ПОМЕЩЕНИИ/НА УЛИЦЕ:

Большинство опытных проводников предпочитают начинать сессию в помещении с музыкой, чтобы сознание путешественника было основным источником событий. При этом у сессий на открытом воздухе тоже есть свои преимущества.

Ветер, шелест листьев, пение птиц, плеск воды, океанские волны – связь с природой может стать неотъемлемой частью опыта.

Когда Альберта Хофманна, химика, создавшего ЛСД и обнаружившего его энтеогенный потенциал, спросили о способе приема психоделика, он ответил: «Где бы вы его не принимали, всегда делайте это на природе». Если вы решите устроиться на открытом воздухе, опыт может быть экстравертным. Но музыка бывает полезной и на улице.

Есть ценные состояния сознания, в которые входишь с открытыми глазами, а есть такие, в которые лучше входить с закрытыми глазами. Но многие проводники рекомендуют путешественнику проводить большую часть времени, особенно в период повышенного осознания, в маске для сна.

Обычно по ходу сессии путешественник сам понимает, когда следует закрыть глаза.

Как сказал один проводник: «Удивительно, как много можно «увидеть» с закрытыми глазами».

> *Идеальный баланс – когда более интенсивные части сессии проходят в помещении, но есть возможность позже во время сессии выйти на улицу. Крайне важно обеспечивать физическую, личную и психологическую безопасность и поддержку.*

При достаточной энтеогенной дозе в помещении или на улице, днем или ночью, путешественник, как правило, хочет проводить большую часть времени лежа.

Препарат

Психоделики действуют как катализатор, создавая среду, в которой затем могут протекать другие

реакции. Благодаря действию препарата разным аспектам психики легче взаимодействовать друг с другом, тем самым позволяя проявляться обычно скрытым функциям мозга.

Опыт варьируется от легкого сдвига в восприятии до захватывающего погружения в иные реальности.

ДОЗА:

По понятным причинам использование любого растения или растительного экстракта не позволяет точно измерить дозу. Однако существуют некоторые диапазоны.

Нормальная доза сушеных псилоцибиновых грибов – 3-5 г, а ЛСД – 150-400 мкг.

Целый ряд энтеогенных переживаний может вызвать и мескалин.

Если путешественник принимает мескалин, 1 мкг ЛСД примерно соответствует 1-2 мг мескалина.

Масса тела, по-видимому, не является решающей переменной для выбора правильной дозы.

Надежный источник информации о дозировках ряда психоделиков можно найти на сайте Erowid[10].

ВЫБОР ПСИХОДЕЛИКА (ОТ РЕДАКТОРА):

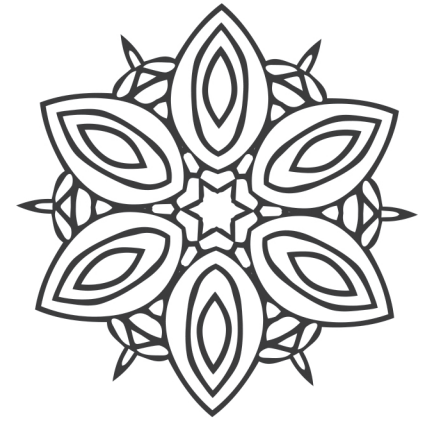
Несмотря на то, что «классические» психоделики похожи как по механизму действия, так и по субъективному опыту, есть некоторые моменты, которые стоит учесть, делая выбор в пользу одного или другого.

Основные различия лежат во времени путешествия и влиянии препарата на общее самочувствие путешественника.

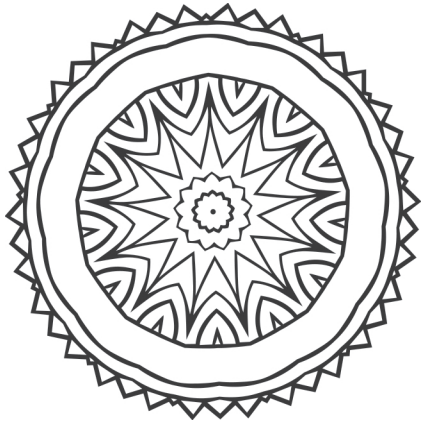
Псилоцибиновые грибы обеспечивают полноценное, но самое короткое путешествие (4,5-6 часов). Это может быть легче как для путешественника, так и для проводника, и это одна из причин, по которой именно псилоцибин используется сейчас в большинстве исследований и клинических испытаний.

ЛСД может изменять состояние сознания на 8-12 часов, и в редких случаях на 14+ часов.

Мескалин может действовать еще дольше. Помимо этого, мескалин (особенно в форме кактусов или кактусового экстракта) приводит к сильному физическому недомоганию с приступами тошноты и рвоты.



10 http://www.erowid.org/psychoactives/dose/dose.shtml



ЭНТЕОГЕННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Вторая часть «Руководства для путешественников и проводников от Гильдии проводников»

Ведение сессии

ЛСД и другие энтеогены способны открывать двери в бесконечное количество опытов. Ниже описаны этапы сессий, о которых сообщается после многих путешествий. Это общие описания, возможен целый спектр вариаций опыта.

> *«Под действием ЛСД привычное мировосприятие претерпевает глубокую трансформацию и интеграцию. С этим связано ослабление или даже временное исчезновение барьера Я-Ты.»*
>
> Альберт Хофманн

Примерное количество времени, отводимое на каждую стадию, типично для ЛСД и мескалина. Для псилоцибиновых грибов эти периоды обычно короче, хотя имеют ту же последовательность.

УСВОЕНИЕ ПСИХОДЕЛИКА:

Помните, что вы собираетесь создать священное пространство. Психоделики рекомендуется принимать на голодный желудок (6 часов с момента последнего приема пищи), но утром в день сессии допустим легкий завтрак из фруктов или тоста.

Если путешественник желает произнести молитву, выразить благодарность или обратиться к какой-либо духовной традиции, вы можете создать импровизированный алтарь или просто посидеть вместе в тишине.

Некоторые проводники предлагают препараты, соблюдая формальные правила: подают таблетки, капсулы или растительные материалы в маленькой красивой тарелке или миске, воду в хрустальном бокале или даже в металлическом кубке.

НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ (20-50 МИНУТ):

После приема психоделика некоторым людям хочется двигаться по комнате и разговаривать. Желательно, чтобы путешественник, по возможности, вел себя спокойно, и следует направлять его внимание внутрь себя. Тем не менее, вы должны реагировать согласно обстоятельствам и позволять путешественнику делать то, что ему кажется естественным, особенно если он тревожится.

Когда препарат начнет действовать, следует предложить путешественнику лечь и начать слушать музыку, выбор которой обсуждался выше. Если прошло более часа после приема препарата,

а человек продолжает сидеть и общаться или двигаться по помещению, тогда ему может потребоваться бустерная доза.

Вторая доза должна составлять примерно половину начальной дозы. Прежде, чем предлагать бустер, спросите путешественника, что он чувствует. Если ему предстоит глубокое духовное путешествие, то оно, как правило, начинается во время второго часа сессии или раньше.

Если через два часа от начала сессии, с дополнительной дозой или без, путешественник все еще активен, не давайте ему еще одну дополнительную дозу.

Необходимость продолжать двигаться или общаться с кем-то – это обычный признак сопротивления обращению внутрь себя, и его следует уважать. Предложите выйти на свежий воздух или послушать музыку сидя. **Не настаивайте** на энтеогенной сессии.

ДОЗИРОВКА:

Слишком низкая доза может уменьшить интенсивность или глубину переживания. Слишком большая доза может помешать запоминанию или даже пониманию происходящего. Если вы сомневаетесь, начните с более низкой дозы с возможностью последующей бустерной дозы.

До этого момента руководство предназначалось в первую очередь для проводников. Дальше будут чередоваться советы для проводников и путешественников.

ВНИМАНИЮ ПУТЕШЕСТВЕННИКА:

Ожидая начала своего путешествия после приема психоделика, не стесняйтесь говорить с проводником о любых оставшихся беспокойствах или делиться мыслями. Когда вы почувствуете, что путешествие начинается, вам, вероятно, захочется лечь. Если вам это комфортно, наденьте маску для сна или повязку.

УСТРОЙТЕСЬ ПОУДОБНЕЕ, РАССЛАБЬТЕСЬ И:

1. слушайте музыку;
2. наблюдайте за своим дыханием и обращайте внимание на любые ощущения в теле;
3. обращайте внимание на то, как музыка влияет на вас.

Сейчас может начать пропадать и снова возникать понимание, где вы физически находитесь. Такое ощущение «входа и выхода» естественно. Это признак начала вашего путешествия. Если вас что-то беспокоит, поделитесь этим со своим проводником.

Например, попросите просто подержать вас за руку. Наблюдайте за тем, что происходит внутри вашего сознания и тела, но не пытайтесь контролировать поток образов и ощущений. Пусть ваш разум будет свободен; расслабьтесь и наблюдайте, как ваши мысли и чувства разворачиваются без каких-либо усилий. Примите то, что ценно, и приветствуйте любой опыт.

> *Вы можете почувствовать, что мысли приходят и уходят быстрее, чем вы можете их уловить. Этот наплыв образов и мыслей может сбивать с толку, но если просто наблюдать за ними, то это вполне приятное переживание. Такое ощущение часто возникает перед тем, как у вас изменится уровень восприятия. Просто позвольте этому происходить.*

Когда вы отпустите контроль, дискомфорт пройдет. Продолжайте лежать с закрытыми глазами и сосредоточьтесь на своем дыхании. Если чувствуете себя очень некомфортно, сядьте и расскажите проводнику о своих ощущениях.

Можно даже встать, чтобы обратить внимание на свои ощущения, и посмотреть на своего проводника, а затем снова лечь и расслабиться. По мере расширения возможностей вашего сознания тело само найдет комфортное положение.

Майкл Поллан[11] приводит следующие рекомендации: доверяйте, отпускайте и будьте открытыми. Расслабьтесь и плывите по течению.

Следуйте за путешествием туда, куда оно вас ведет. Поднимайтесь по лестницам, открывайте двери, исследуйте дороги, летайте над пейзажами. Но самый главный совет – всегда двигаться к чему-то, а не пытаться убежать. Каким бы ужасным или пугающим не было то, что вы встретите, всегда посмотрите ему в глаза. Упритесь и спросите: «Кто ты, и что ты делаешь в моем сознании?» или «Чему я могу у тебя научиться?».

Открытие и отпускание (3-4 часа)

Для путешественника: примерно в середине сессии вы сможете, если захотите, отпустить любые мысли, чувства и заботы, которые не нужны вам в этом путешествии.

На этом этапе вы сможете:

- Отпустить ожидания по поводу сессии.
- Отпустить личные заботы.
- Освободиться от беспокойства по поводу личных проблем, таких как трудности

11 Pollan, Michael. How to Change Your Mind (p. 338). Penguin Publishing Group. Kindle Edition.

в отношениях или привычные паттерны поведения.

- Отпускать каждый опыт, чувство или визуальный образ по мере их возникновения.
- Отпустить свою личную идентичность.
- Испытать и углубить свое осознание других измерений реальности.

> *Именно на этом этапе путешественник, скорее всего, соприкоснется с единством, лежащим в основе всего сущего. Некоторые люди описывают это как «увидеть Бога», другие – как «соединиться с Богом», а третьи – «быть Богом».*

Для некоторых это легкий, экстатический период, для других он может быть дезориентирующим. Иногда вас может напугать или сбить с толку содержание или интенсивность ваших видений.

Вы можете испытывать необычные чувства, связанные с «отпусканием», физическим («Моя рука тает») или эмоциональным («Я схожу с ума?»). Вы можете почувствовать себя в опасности, не доверяя себе, ситуации или даже своему проводнику.

Некоторым людям кажется, что они умирают. Ваш проводник напомнит вам, что он рядом и поможет вам с этим справиться: переживание умирания – внутреннее, и с вашим телом все в порядке.

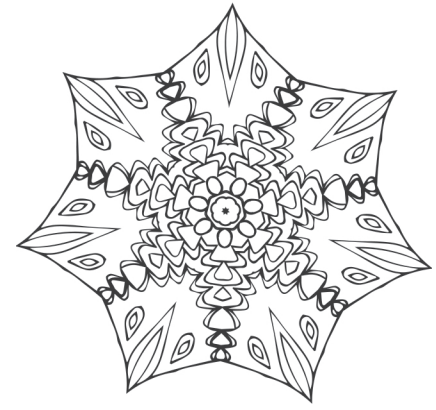
Если вас что-то беспокоит, попросите о помощи. Ваш проводник здесь, чтобы поддерживать вас и помочь найти опору (например, ощущение смерти может быть первой реакцией вашей личности на осознание того, что «вы» больше, чем ваша личность).

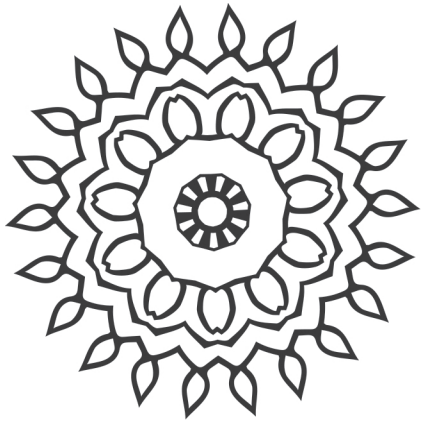
Растворение границ является стадией, когда вы можете почувствовать, будто рядом находятся «духи» или другие существа. Обычно это положительный опыт. Однако, если вас что-то беспокоит, обязательно скажите проводнику.

ДЛЯ ПРОВОДНИКА: слушайте, наблюдайте и будьте чутким к меняющимся состояниям психики путешественника. В течение этого периода вы вряд ли можете сделать больше, чем просто быть рядом и следить за тем, чтобы музыка была подходящей.

Если вам нужно успокоить путешественника, попробуйте напомнить ему, что он самостоятельно выбрал пережить этот опыт.

Иногда в подобном состоянии путешественник осознает, что не только он, но и все остальные являются Богом. Какую бы форму не принимали такие озарения, ваша главная обязанность – поддержать человека.





В такие моменты проводники нередко испытывают *контактный кайф*. Без приема каких-либо препаратов у проводника могут возникнуть яркие воспоминания о собственном психоделическом опыте или может появиться ощущение того, что он сам входит в расширенные состояния сознания.

Прослушивание определенной музыки и общение с кем-то, кто переживает психоделический опыт, может вызвать ощущения, напоминающие ваши собственные прошлые путешествия. Эти состояния естественны, обычно они приятны и не должны мешать вашей роли проводника.

ДЛЯ ПРОВОДНИКА: посещение туалета

Если в течение сессии проводнику нужно в туалет, он должен туда пойти. Если проводник будет слишком долго терпеть, путешественник может почувствовать дискомфорт и дезориентироваться.

Даже если вы единственный проводник, обязательно выходите, когда это необходимо. Сообщайте, что выйдете ненадолго. А когда вернетесь говорите, что вас не было всего несколько минут. Пока вы отсутствовали, у путешественника могло пройти много внутреннего времени.

В некоторых случаях путешественник может начать много разговаривать с вами.

Известный психонавт и автор Теренс Маккенна так описывал работу пионера психоделической терапии доктора Лео Зеффа: «Иногда, когда Лео сидел с людьми, они выходили из своих грез и хотели разговаривать с ним о том, что они видели, и учениях, которые получали. Лео слушал их в течение нескольких минут, но затем всегда говорил: «Это хорошо, это отлично. Теперь возвращайтесь к музыке»[12].

Этот же совет («вернуться к музыке») может помочь в ситуации попадания путешественника в «луп» (мысленную петлю), когда он, обращаясь к вам, многократно повторяет какой-то вопрос или последовательность фраз.

Если после совета вернуться к музыке путешественник продолжит говорить, не упорствуйте: в измененном состоянии сознания ваша настойчивость может быть воспринята как отвержение или обесценивание.

12 McKenna, Terence. Leo Zeff memorial speech delivered on April 17, 1988 https://terencemckennaarchives.com/2018/08/23/the-secret-chief/

ПЛАТО (1-2 ЧАСА): после периода энтеогенного единения музыка не обязательна. Проводник может постепенно уменьшать громкость до тех пор, пока не выключит ее совсем, или чередовать периоды тишины и музыки по запросу.

ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА: вы можете свободно сесть, обратиться к проводнику, продолжить слушать музыку или все вместе. Вы можете сосредоточиться на музыке или образах, которые видите внутри.

Можно отпустить ситуацию и насладиться игрой и разнообразием меняющихся миров. Возможно, вам нужно будет подтверждение реальности ваших воспоминаний и переживаний.

Как правило, проводник объясняет вам, что увиденное в вашем путешествии реально, но в то же время уникально для вас.

Опыт каждого путешественника – личный. Он может быть похожим или не похожим на ваш.

ДЛЯ ПРОВОДНИКА: путешественник может сказать, что ощущал или все еще ощущает себя за рамками своей привычной идентичности. Например, он принимает участие в создании вселенной или формировании звезд.

Он может сообщить, что видел собственное возникновение от зачатия и до момента рождения. Другие могут переживать биологическую эволюцию или то, что кажется воспоминаниями из прошлых жизней.

Где бы, по его словам, ни находился путешественник, ваша роль – слушать и поддерживать. Разъяснять или комментировать нужно только в том случае, если вас об этом попросят.

Сведите общение к минимуму. Если путешественник сбит с толку или расстроен, ободрите его. Мягко коснитесь его руки и скажите что-то вроде: «Все в порядке, ты можешь это отпустить». Часто все, что нужно, – это утешительное прикосновение.

Опытные проводники учатся чувствовать интуитивно, когда уместно что-то сказать. Обычно более чем достаточно просто быть рядом с путешественником.

Если путешественнику необходимо сходить в туалет, ему может потребоваться ваша помощь, чтобы встать и дойти туда. Внешний мир для него может визуально измениться, а координация движений нарушиться. Нет необходимости заходить с ним в туалет, оставайтесь недалеко от двери и, если он не выходит через несколько минут, напомните, что нужно вернуться в комнату.

Плавное планирование (следующие 3 часа, или до тех пор, пока проводник и путешественник не согласятся, что пора закончить сессию)

Путешественнику можно предложить простые закуски (свежие или сушеные фрукты, орехи, крекеры, сок и т. д.). Вода должна быть доступна весь день. Путешественник может есть, а может и не есть (если вы предложите яблоко, возможен комментарий об Адаме и Еве). Проводник должен поесть, если голоден.

ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА: после пика вы постепенно возвращаетесь в привычное состояние сознания и появляется возможность для личностной работы. Вы уже будете больше в контакте со своей обычной идентичностью, но свободнее от поведенческих и мыслительных шаблонов, привычек и травм.

Если вы хотите выйти на улицу, то можно это сделать с согласия проводника: сейчас подходящее для этого время. Если у вас нет возможности или желания быть на открытом воздухе, можете понаблюдать за цветком или растением в комнате или даже полистать книги с изображениями природы.

ДЛЯ ПРОВОДНИКА: чтобы создать мост между полученным в начале дня мистическим опытом и личным «я» путешественника, хорошо использовать цветы, зеркало и семейные фотографии.

> *Предпочтительный цветок – бутон розы, в идеале тот, который только начинает открываться. Поощряйте путешественника изучать цветок до тех пор, пока он кажется ему привлекательным. Это может длиться до получаса. Если путешественник просто взглянет на него, понюхает и отдаст обратно, предложите ему рассмотреть его еще раз, глубже, более внимательно. Однако, если он не проявляет интереса, будьте готовы двигаться дальше.*

Еще один способ углубить связи, установленные во время сессии, – предложить путешественнику посмотреть в зеркало, размер которого позволяет увидеть свое лицо целиком.

Путешественник может увидеть собственное стареющее или молодеющее лицо, а также людей разного пола, возраста и рас из разных исторических периодов. Если это происходит, поощряйте его смотреть дальше. Если путешественник забеспокоится или испугается, предложите ему сосредоточиться на глазах в отражении. Это обычно успокаивает: как правило, глаза остаются неизменными даже когда лицо претерпевает метаморфозы.

Не предлагайте свою интерпретацию увиденного, даже если у вас был подобный опыт.

Если путешественник хочет продолжить личную работу, предложите ему посмотреть фотографии, которые он принес на сессию. Путешественник может смотреть на одну картинку целый час. Прокомментировав ее или посидев в тишине, он может отложить эту фотографию и попросить другую.

Не навязывайте свои идеи или мнения, особенно если люди на фотографиях вам знакомы.

> **ПРИМЕЧАНИЕ.**
> *Когда человек просит свои очки, это указывает на возвращение к более обычному состоянию сознания. В это время он все еще не полностью соотносит себя со своей личностью, но уже отождествляет с телом.*
>
> *Если путешественник пришел на сессию с простудой, аллергией или какой-либо болью, эти часто исчезающие во время сессии симптомы могут вернуться как раз в завершающий период.*

В некоторых случаях, однако, возможно полное или частичное излечение физических болезней. Например, у доктора Эндрю Вайля во время сессии ЛСД навсегда прошла сильная аллергия на кошек[13].

Если путешественник принес на сессию свою музыку, сейчас самое подходящее время ее послушать. Также хорошо вернуться к целям и вопросам, записанным перед сессией.

Читайте по одному пункту вслух. Как и в случае с фотографиями, как можно меньше обсуждайте или интерпретируйте.

Не предлагайте ответ или даже направление, если вас об этом не просят. Кто-то может захотеть обсудить свои идеи и понимания, другие не станут этого делать.

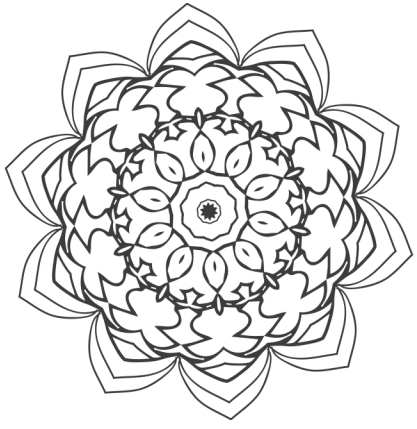
Окончание формальной сессии

Ведение сессии заканчивается примерно через 6-8 часов после приема псилоцибина или через 8-10 часов после приема ЛСД или мескалина.

ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА: еще несколько часов вы можете периодически окунаться в опыт путешествия. Не чувствуйте себя обязанным быть общительным. Вы можете испытывать невероятную любовь к своему супругу, детям или другим близким людям, но ее не обязательно проявлять.

Если хотите позвонить кому-то, ограничьтесь людьми, которые знают, что вы делали, и, в идеале, имеют психоделический опыт. Не волнуйтесь, если некоторые части сессии трудно вспомнить.

13 Weil, Andrew. The Psychedelic Vision at the Turn of the Millennium: A discussion with Andrew Weil, in Hallucinogens, Grob, Charles S (ed.), Tarcher Putnam, New York, 2002, pp.131-132. «У меня всю жизнь была аллергия на кошек, и я их не любил... Однажды, когда я находился под действием ЛСД, кошка прыгнула мне на колени... Я много играл с кошкой, и с тех пор у меня больше никогда не возникали аллергические реакции».



Основные события и инсайты останутся с вами как на сознательном, так и на бессознательном уровнях.

Возможно, вы еще будете видеть, как течет и сверкает реальность. Наслаждайтесь этим. Ешьте легкую пищу и пейте достаточно жидкости, чтобы восстановить силы.

Лучше не пить напитки с кофеином, так как они могут помешать вам заснуть, а именно во сне вы можете начать интегрировать то, что испытали.

Сопровождающий
ИНСТРУКЦИИ:

Друг или родственник, в идеале с психоделическим опытом, должен приехать, чтобы сопроводить путешественника домой.

Для сопровождающего: во время возвращения путешественника к обычной жизни вы должны быть непредвзятым, мягким, открытым и чувствовать себя комфортно в тишине.

Долгие периоды молчания указывают на то, что ваш друг все еще входит и выходит в психоделический опыт, и у него могут быть важные озарения. Делайте заметки, если вас попросят.

Предложите ему легкую еду из простых ингредиентов. Если путешественник регулярно принимает лекарства, напомните ему об этом. После сессии у человека может быть прерывистый сон – большую часть ночи он будет спать короткими интервалами.

Если человек хочет заснуть, но не может расслабиться, поможет теплое молоко, ромашковый чай или бокал вина. Большинство людей предпочитают не принимать никаких препаратов, позволяя сессии самой по себе закончиться сном.

Ситуация: последующая интеграция
ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА: первые несколько недель после путешествия постарайтесь понять, что для вас важно из того, что вы помните. Не спешите.

Вполне вероятно, что ваша жизнь вам покажется легче, чем раньше. Некоторые люди заинтересуются вашим опытом и захотят о нем поговорить, другие будут переживать за вас, за изменение вашего мировоззрения и даже бояться, что вы сможете нарушить их собственное.

Не пытайтесь никого ни в чем убедить. Далеко не все захотят знать подробности о вашей сессии. По мере того, как осознание, полученное в путешествии, будет становиться неотъемлемой частью

вашей жизни, вы будете меньше нуждаться в том, чтобы делиться своим путем с другими.

После сессии вы сможете лучше, чем когда-либо, осознать, что одни люди в вашей жизни дают вам энергию и поддержку, а другие – нет. Так же, как и с едой – будьте с теми, кто вас питает. Насколько это возможно, держитесь подальше от тех, кто принижает вас или ваш опыт.

В течение первых нескольких недель после путешествия не принимайте меняющих жизнь решений. Некоторые люди, например, преждевременно переоценивают отношения со своим романтическим партнером.

Дайте вначале себе время на интеграцию опыта. Исключение – прекращение вредящего вам поведения, такого как чрезмерное употребление алкоголя или прием вредных наркотиков. Существует множество свидетельств того, что к алкогольной или наркотической зависимости людей толкает ощущение своего духовного отчуждения и изоляции. Опыт единения, который люди часто переживают в энтеогенном путешествии и ощущают после него, может позволить отказаться от объекта зависимости практически без усилий.

ДЛЯ ПРОВОДНИКА: желательно встретиться с путешественником хотя бы один раз вскоре после сессии, чтобы помочь процессу интеграции. Кроме того, будьте доступны для него по мере необходимости. Простое осознание того, что вы рядом, если это необходимо, так же ценно, как и то, что вы действительно делаете или говорите.

Перед сессией убедитесь, что вы узнали о системе поддержки путешественника: семье, терапевтах, друзьях, коллегах, религиозных организациях или духовных учителях. На последующих встречах можете высказать мнение, если это будет корректно, кто из его окружения может быть сейчас полезен, а кто – нет, по крайней мере, на какое-то время.

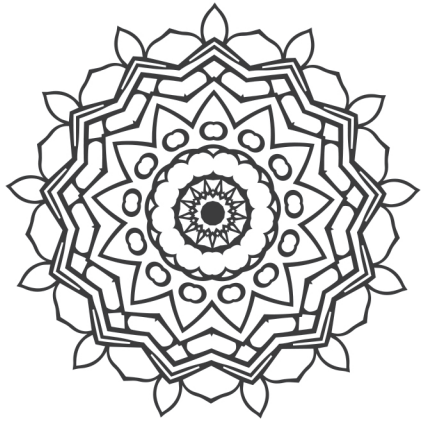
ЧАСТОТА: Как скоро? Как часто?

Как и большинство положительных переживаний, путешествие обычно захочется повторить.

Психоделические путешествия, однако, очень особенные и повторив его в недалеком будущем, вы вряд ли достигнете сравнимого эффекта.

> *«Дверь между мирами всегда открыта.»*
>
> Руми

Эмпирическое правило заключается в том, *что чем глубже опыт, тем больше должна быть пауза перед следующим.*



Гильдия проводников (авторы этого руководства) предлагает делать перерывы между энтеогенными путешествиями минимум в полгода. Как минимум столько времени требуется для усвоения и интеграции опыта, понимания и идей в вашу жизнь.

Исследования, проводимые в течение 6 лет Международным фондом перспективных исследований в Менло-Парке, штат Калифорния, показали, что для стабилизации глубоких личностных изменений требуется как минимум год.

Многие люди, испытавшие действительно глубокие переживания, не хотели проводить последующие сессии в течение нескольких лет. У некоторых вообще никогда не возникало желание повторить путешествие.

Еще одно предостережение в ответ на подобные вопросы заключается в том, что «погоня за кайфом» почти никогда не срабатывает. Это как делать новую фотографию поверх другой на том же кадре пленки. Если вы экспонируете новое изображение на старом негативе, оно будет замутнено и закрыто. Однако если вы промотаете пленку так, чтобы был доступен неэкспонированный кадр, то следующий снимок будет свежим и, может быть, столь же значимым, как и первый.

Подождите хотя бы месяц, а затем решите, что кажется правильным.

Если вы чувствуете, что непременно «должны» как можно скорее снова принять психоделик, вероятно, вам просто нужно открыто посмотреть в лицо проблеме, которую избегаете. А это чувство, как бы вам ни хотелось обратного, не является приказом от вашего высшего «Я» принять психоделик.

Один из вариантов действия в подобной ситуации – встретиться с терапевтом, чтобы обсудить то, что было в путешествии.

Помните, что ваш опыт не был просто «вызван наркотиками», ему способствовало сочетание препарата, руководства, вашего намерения и других факторов, уникальных для вашей ситуации в то время. Пренебрежение любой из этих переменных может снизить для вас ценность любой последующей сессии.

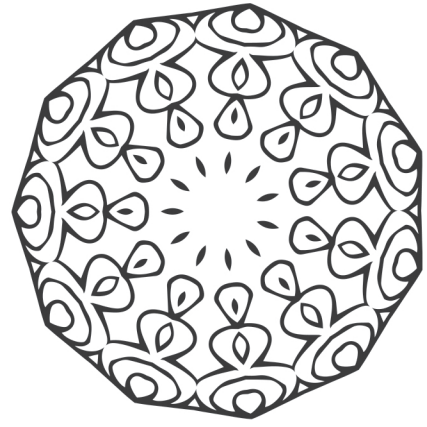
ПОЛИВАЯ НЕБЕСНОЕ ДРЕВО

Это руководство – живое и изменяющееся. Оно составлено на основе коллективного опыта проводников разных культур. Если вы хотите что-то добавить, предложить исправления или перевести руководство на другой язык, напишите нам по адресу entheoguide@gmail.com (редакция этого издания) или entry-press@aol.com (для редакции английского оригинала).

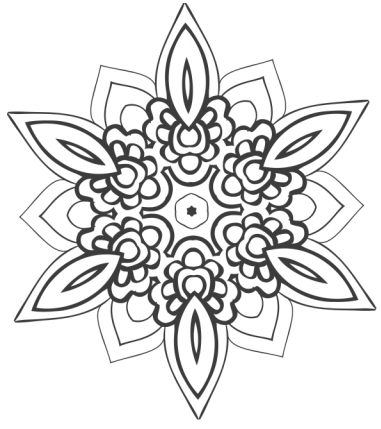
Мы приветствуем распространение полной версии этого руководства через любые каналы.

Пример ритуала для начала сессии

ПРОВОДНИК МОЖЕТ СКАЗАТЬ: «Вы сознательно принимаете препарат, чтобы открыть себя к любым учениям, которые могут быть вам нужны. Ни вы, ни мы не знаем, какими будут эти учения и как они могут появиться. Мы создаем безопасное место для исследования себя и будем готовы помочь вам с любыми трудностями. Все, что вы узнаете о реальности, исходит от вас самих, а не от нас или от самого препарата»[14].



14 Greer, G. R., & Tolbert, R. (1998). A method for conducting therapeutic sessions with MDMA, Journal of Psychoactive Drugs, 30(4), pp. 371-379. http://www.heffter.org/pages/sessions.html



КОНТРОЛЬНЫЕ СПИСКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА И ПРОВОДНИКА ДЛЯ ВСТРЕЧИ С БОЖЕСТВЕННЫМ В СЕБЕ

Эти контрольные списки призваны помочь путешественнику и проводнику создать идеальные условия для встречи с божественным во время запланированной психоделической/энтеогенной сессии. Контрольные списки являются дополнением к основному руководству, а не его заменой.

Лучше всего проработать контрольный список за несколько недель, и *непосредственно перед* сессией. Даже во время путешествия список может оказаться полезным.

1. Общая подготовка

ПУТЕШЕСТВЕННИК И ПРОВОДНИК

- Прочитали основное руководство «К божественному в себе».
- Чувствуете себя хорошо вместе и доверяете друг другу.

ПУТЕШЕСТВЕННИК

- Прояснил личные предубеждения относительно психоделических опытов и энтеогенов в целом.
- Рассмотрел и обдумал свое понимание мистического опыта, космического сознания, Бога/Богини или Божественного в целом.
- Нашел подходящего и квалифицированного проводника для сессии.
- Сформулировал намерение достаточно четко, чтобы донести его своему проводнику.
- В идеале выделил 3 полных дня для получения опыта: день на подготовку, день на сессию и день на интеграцию.

ПРОВОДНИК

- Согласился стать проводником путешественника.
- Имеет достаточную квалификацию и опыт, чтобы быть проводником, или будет находиться под наблюдением квалифицированного наставника (с согласия путешественника).

2. Настрой

ПУТЕШЕСТВЕННИК И ПРОВОДНИК

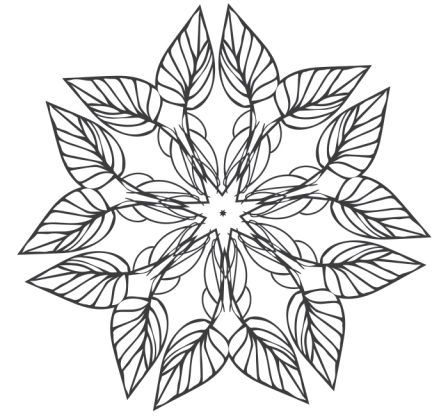
- Чувствуете себя достаточно подготовленными к предстоящей сессии.
- Имеете хорошее представление о периодизации времени путешествия и о возможных направлениях внутренних видений и внешних изменений, ожидаемых во время сессии.
- Имеете общее позитивное отношение к предстоящей сессии.
- Чувствуете себя хорошо вместе и доверяете друг другу.

ПУТЕШЕСТВЕННИК

- Посвятил часть дня перед сессией спокойной подготовке.
- Находится в контакте с мыслями и чувствами и имеет позитивные ожидания.
- Чувствует себя комфортно с проводником, физически и эмоционально.
- Не имеет необычных или интенсивных суицидальных, темных или иных тревожных мыслей и не намеревается глубоко погружаться в страдание или природу зла.
- Готов к очень необычному опыту, в том числе: переживанию разных реальностей или исторических периодов; пребыванию в другом теле любого пола; превращению в животное, растение или микроорганизм; переживанию собственного рождения; встрече с божественным в себе в самых разных возможных формах, включая богов и богинь, божественные существа, трансцендентный свет и т. д.

ПРОВОДНИК

- Намерен искренне и эффективно сопровождать путешественника, ничего не навязывая, а принимая любой приходящий опыт.
- Чувствует себя эмоционально и духовно готовым к предстоящей сессии.
- Готов справиться со всем, что возникнет во время сессии, как внутри, так и снаружи.



- Готов внимательно и спокойно помочь путешественнику (или самому себе) справиться с любым страхом.
- Будет оставаться нейтральным и непредвзятым в вопросах, отношениях и личной истории путешественника.
- Понимает, что у путешественника есть бесконечное количество способов встретиться с божественным.
- Убежден, что у путешественника нет суицидальных, темных или иных беспокоящих мыслей, и что он не намерен глубоко погружаться в постижение природы страданий и зла.
- Готов отменить или отложить сессию даже в последний момент, если чувствует или знает, что что-то не так. Убежден, что он и путешественник доверяют друг другу.

3. Обстановка

ПУТЕШЕСТВЕННИК И ПРОВОДНИК

- Уединенное, безопасное и удобное помещение на время сессии.
- Подготовленные места – кушетки, кровати, коврики – где путешественник может лежать, садиться и проводить время.
- Наличие мягких подушек и одеял.
- Возможность включить музыку: в зависимости от предпочтений путешественника должны быть доступны наушники или колонки.
- Маска для сна, повязка, подушка на глаза, сложенная ткань или шарф на глаза для прослушивания музыки с закрытыми глазами.
- Цветы, свечи и благовония по желанию.
- Вода для путешественника и проводника.
- Доступный туалет.
- Электронные устройства (включая телефоны) находятся в беззвучном режиме или выключены.
- Вероятность внешних прерываний сведена к минимуму.
- Наличие художественных материалов, тетрадей и других творческих инструментов, доступных для использования путешественником, если это необходимо.
- Доступ к семейным фотографиям, зеркалу, предметам искусства, цветам и другим красивым природным или искусственным объектам.
- Согласован вопрос, безопасно ли выходить на улицу во второй половине сессии.

ПУТЕШЕСТВЕННИК

- Подходяще и удобно одет, имеет при себе теплые вещи.
- Проконсультировался с проводником по поводу музыки и, при желании, предоставил

проводнику конкретные музыкальные пожелания и подборки.

ПРОВОДНИК

- Чувствует себя хорошо в отношении пространства и общей обстановки.
- Обеспечил личную еду, питье и другие нужды на время сессии.
- Проконсультировался с путешественником по поводу музыки.
- Обеспечил наличие подходящей музыки для разных фаз сессии, например, музыку без слов в течение первых 2-3 часов и т. д.

4. Препарат

ПУТЕШЕСТВЕННИК И ПРОВОДНИК

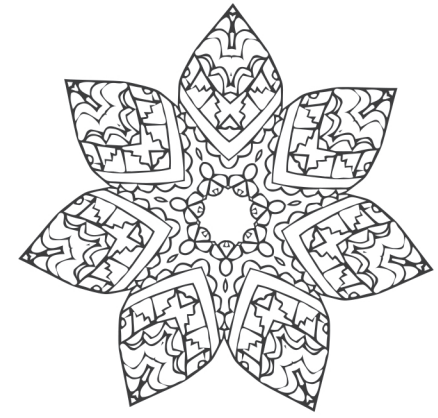
- Согласовали желаемый энтеоген и дозу.
- Получили энтеоген из надежного источника.

ПУТЕШЕСТВЕННИК

- Понимает вероятные общие эффекты энтеогена в выбранной дозе.
- Готов вести себя тихо и, возможно, лежать, пока энтеоген начинает действовать (в течение от 20 минут до одного часа после приема).

ПРОВОДНИК

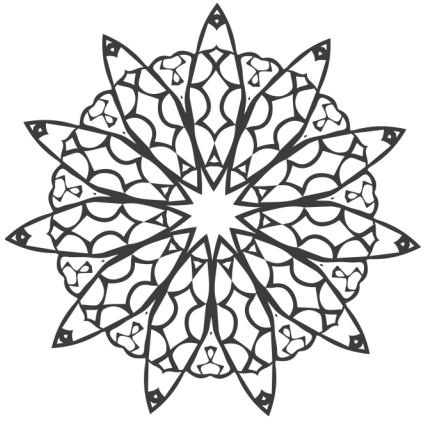
- Способен правильно отмерить и подготовить адекватную дозу энтеогена.
- Если после первого часа путешественник активно двигается или по другой причине кажется, что дозировка существенно недостаточна, возможно, стоит предложить бустерную дозу.
- Если по истечении двух часов путешественник продолжает проявлять признаки активности (с бустерной дозой или без нее), то проводник не будет настаивать на продолжении энтеогенной сессии.
- В любом случае будет оставаться с путешественником на время активного действия препарата.



5. Сессия

ПУТЕШЕСТВЕННИК И ПРОВОДНИК

- Подготовлены, позитивны и в целом готовы к предстоящей сессии.
- Не имеют внезапных сильных предчувствий или опасений по поводу предстоящей сессии.
- Направленно создали атмосферу и «священное пространство» к моменту приема энтеогена.
- Согласны свести ненужные разговоры к минимуму.



- После сессии за путешественником присмотрит соответствующий сопровождающий.

ПУТЕШЕСТВЕННИК

- Поел легко или совсем не ел перед сессией.
- Физически чувствует себя хорошо (или достаточно хорошо), чтобы начать сессию.
- Готов принимать советы и помощь от проводника во время сессии.
- Готов лечь, послушать музыку, понаблюдать за своим дыханием и обратить внимание на любые ощущения в теле.
- Готов отказаться от ожиданий по поводу сессии, отпустить личные опасения по поводу отношений, личных проблем и привычек.
- Готов отпустить каждое переживание, чувство или визуальный образ по мере их возникновения.
- Готов отпустить свою личную идентичность и позволить раствориться физическим границам.
- Готов испытать и углубить свое осознание других измерений реальности.
- Готов просить проводника о помощи, содействии или комментарии, когда это необходимо. Будет доверять указаниям проводника.
- Готов к реинтеграции ближе к концу сессии.

ПРОВОДНИК

- Готов оказать путешественнику необходимую помощь и поддержку, например, легким прикосновением и напоминанием глубоко дышать.
- Готов помочь путешественнику добраться до туалета и воспользоваться им.
- Готов держать путешественника за руку и т. д.
- Будет сообщать путешественнику, если ему нужно ненадолго отойти, чтобы сходить в туалет или по другой причине.
- Готов «следовать за потоком», доверять инстинктам путешественника и прислушиваться к заявленным желаниям и просьбам путешественника, когда это разумно и возможно.
- Не будет принимать препараты, изменяющие сознание, до или во время сессии.
- Готов к возможному возникновению «контактного кайфа» и справится с ним.
- Не будет предпринимать действий сексуального характера, *даже если его об этом попросят*.
- Будет подтверждать то, что путешественник видит и переживает, перефразируя или обобщая это простым языком.
- Готов предложить путешественнику пойти дальше, произнося такие фразы, как «Все хорошо. Хочешь узнать больше?».

- Готов последовательно показать путешественнику его личные фотографии.
- Готов делать записи на бумаге или в цифровом формате, по запросу путешественника.

6. Время после сессии и сопровождение

ПУТЕШЕСТВЕННИК И ПРОВОДНИК

- Определенный заранее сопровождающий, в идеале друг или родственник с психоделическим опытом прибывает в оговоренное время после сессии.
- Сопровождающий понимает, что его задача состоит в том, чтобы полностью поддерживать путешественника в период возвращения в обычную жизнь после сессии (период реинтеграции).
- Вместе с проводником разработан план периода реинтеграции и возможной помощи путешественнику.
- Если проводник не против, путешественник может перекусить после сессии.

ПУТЕШЕСТВЕННИК

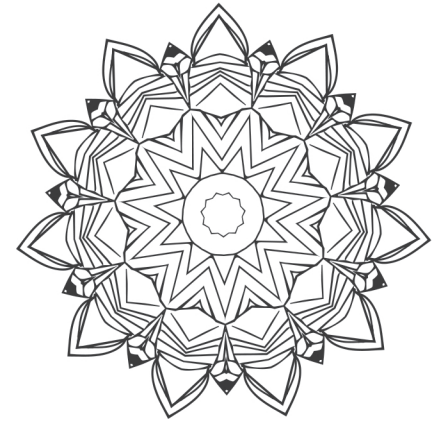
- Готов провести день после сессии, интегрируя идеи и опыт.
- В течение, по крайней мере, первых нескольких недель после сессии, не будет принимать каких-либо важных жизненных решений (кроме немедленного отказа от вредных привычек и поведения).
- Получит поддержку после сессии от терапевта, друзей и проводника, если это необходимо.
- Готов подождать не менее шести месяцев до следующей энтеогенной сессии.

ПРОВОДНИК

- Путешественник находится в подходящем состоянии, чтобы его можно было оставить с сопровождающим.
- Путешественник имеет соответствующую систему поддержки со стороны семьи, друзей, коллег, религиозных групп, терапевтов и духовных учителей.
- Готов встретиться с путешественником по крайней мере один раз вскоре после сессии, чтобы помочь завершить процесс реинтеграции.

СОПРОВОЖДАЮЩИЙ

- Готов слушать и не будет ничего предлагать, перебивать или интерпретировать.
- Допускает длительное молчание, так как понимает, что путешественник все еще может выполнять внутреннюю работу.



- Поможет путешественнику подготовиться ко сну или отдыху.
- Не будет оставлять путешественника на ночь одного, но может оставить его с друзьями или семьей.

ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ РЕДАКТОРА

Музыка:

Для путешествия с помощью псилоцибиновых грибов мы рекомендуем альбом East Forest – Music for Mushrooms: A Soundtrack for the Psychedelic Practitioner (Spotify[15]/ Soundcloud[16]). Он написан специально для энтеогенной сессии и имеет правильную длительность, паузы, моменты напряжения и расслабления. Включить музыку можно сразу после употребления грибов или дождавшись первых проявлений изменения состояния сознания.

Альтернативу представляет плейлист, созданный Уильямом Ричардсом из Университета Джонса Хопкинса, специально для исследований псилоцибина (Spotify[17]).

Дополнительная информация о психоделиках:

Вот, что можно посмотреть и почитать на тему психоделиков и психоделической терапии:

4. Фильм «Фантастические грибы[18]». Фокус на псилоцибиновых грибах и их терапевтическом потенциале.
5. Мини-сериал «Трансформация ума[19]». В каждой серии рассказ об одном из важнейших психоделиков (ЛСД, псилоцибин, мескалин, МДМА).
6. Фильм The Wisdom of Trauma[20]. История о Габоре Маté, одном из самых известных психоделических терапевтов; фильм с фокусом на теме зависимостей.
7. Фильм The Trip of Compassion[21]. Документальный фильм об МДМА-терапии.
8. Книга Trust, Surrender, Receive[22] про терапию травмы с использованием МДМА. Это сборник рассказов от первого лица людей, которые через нее прошли.
9. Книга «Мир иной. Что психоделика может рассказать о сознании, смерти, страстях, депрессии и трансцендентности[23]». Очень подробный исторический экскурс, разговоры с современными учеными, личный опыт. Длинная, очень интеллектуальная книга; энциклопедия психоделиков от А до Я.
10. Книга Psychedelic Psychotherapy[24]. Пособие для путешественников и проводников, намеревающихся работать с тяжелыми психологическими травмами.

15 https://open.spotify.com/album/2LFyfGcBrrsvF8tECUs5gK?si=C1RPVR1QSx2i2IecHqq-LA

16 https://soundcloud.com/eastforest/music-for-mushrooms-a-soundtrack-for-the-psychedelic-practitioner

17 https://open.spotify.com/playlist/5KWf8H2pM0tlVd7niMtqeU?si=950f3a6a62f449c4

18 https://www.netflix.com/ua-ru/title/81183477

19 https://www.netflix.com/ua-ru/title/80229847?trkid=13747225&s=i&t=wha&vlang=en&clip=81593177

20 https://thewisdomoftrauma.com/

21 https://vimeo.com/ondemand/tripofcompassion

22 https://www.amazon.com/Trust-Surrender-Receive-Release-Trauma/dp/1619617382/ref=sr_1_1?keywords=anne+other&qid=1654431877&s=books&sprefix=anne+other%252Cstripbooks%252C210&sr=1-1

23 https://www.livelib.ru/book/1004995078-mir-inoj-chto-psihodelika-mozhet-rasskazat-o-soznanii-smerti-strastyah-depressii-i-transtsendentnosti-majkl-pollan

24 https://www.amazon.com/Psychedelic-Psychotherapy-User-friendly-Guide-Drug-assisted/dp/0963009656